

ONNEN AVAIN

NAISILLE

Opas miten nainen voi säilyttää nuoruutensa
useita vuosikymmeniä tämän kirjasen avulla.

Itämaalainen salaisuus.

Jälkipainos kielletään.



Hinta 2: 50



Miksi toiset naiset voivat säilyttää nuoruutensa näön kauemmin kuin toiset saman ikäiset?

Jokainen nainen, joka tahtoo hoitaa itseään, voi varmasti säilyttää ihanan nuoruuden näkönsä ja nuoruuden muotonsa vanhuuden päivilläkin hoidon avulla, joka ei tule tuomaan mitään erikoisia rahan menoja eli kustannuksia muuta kuin mitä jokapäiväinen tavallinen elämä vie. Naisen ei tarvitse ostaa mitään ala-arvoisia kasvovoiteita tahi sen tapaisia aineita, joilla saadaan hetken koreus poskiin, näistä aineiden käytöstä johtuu se ikävä puoli vielä, että vuosien päästä kasvoihin ihopintaan voi tulla pieniä kuoppia. Tämä on todistettu asia. Kun katsellaan naisia, jotka ovat jo hiukan vanhempia, niin heillä on monella posket kuopalliset, joka on johtunut ainoastaan siitä, että he ovat käyttäneet ala-arvoisia kasvovoiteita y. m. sen tapaisia aineita.

Sillä ei näillä aineilla voi saada koskaan sitä näköä kuin on terveen ihmisen näkö, joka hoitaa itseään järkiperaisella hoidolla niinkuin terveet luonnon kansat, jotka elävät vapaasti, eivät maalaile eivätkä puserra eli kiristä ruumistaan.

Naisen tulee hoitaa niin itseään, ettei hän päästä sydämessään mitään suruja tahi elämän huolia pesiytymään, sillä surut

ne ovat kaikkein pahimpia, jotka lyövät vanhuuden leiman ennen aikaansa kasvoihimme. Jos kannamme huolia ja suruja, niin sydämemme ei toimi hyvin silloin. Siis suru, pelko ja elämän huolet pois. Meidän täytyy aina vaan nauraa ja iloita vapaasti, ei tule niin mustaa päivää ettei uusi aurinko meille voi kerran vielä paistaa, siis täytyy ottaa iloinen mieli, vaikka olisikin syytä surra ja ajatella, että tahdon säilyttää nuoren muotoni vuosikymmeniä, sillä jos ihminen oikein tarmokkaasti tahtoo, niin tahdolla on voimaa. Kaikissa asioissa ja se on myös yksi tärkeä elämän elinehto eli salaisuus, että meillä on kova tahdon voima. Mitä järkeimme perusteella tahdomme, niin ei hellitä ennenkuin perillä varmasti ollaan.

Puhtaus on kaikkein tärkein elinehto myös, jonka avulla suuremmat saavutukset saadaan, mutta tämä asia on itsestään selvä kaikille jo, mutta se voi olla hyväksi opetuksiksi monelle, miten voi itseään hyvin hoitaa myös saunan avullakin, että terveys ja nuoruus säilyy. Sauna on ihmiselle terveyden lähde sen todistaa Suomen parhaat urheilijat, sillä ulkomailla ei ennen ollu suomalais-mallista löylysaunaa. Saunaan kun mennään ylös, niin lauteille on mukaan otettava kaksi ämpäriä kylmää vettä. Jos on kylmä aika, että vesi on jäässä, niin silloin on pantava vähän lämmintä vettä sekaan, mutta ei paljon. Jalat laitetaan ämpäreihin, mutta käsillä heitetään vettä aina yläpuolelle polvien ja hierotaan sen takia, että veri ei pääse seisautumaan kylmän veden ja lämmön rajaan, sillä jos me laskemme veren seisattumaan, niin saadaan reumatismi jalkoihimme heti. Mutta jos meillä on ennestään reumatismi eli päänsärky, niin tämän menetelmän avulla on moni paran-

tanut itsensä jonkun kuukauden ajalla tarmokkaalla hoidolla. Sitten tästä hoidosta on se apu, kun pidetään kylmä vesi jaloissa, mutta se täytyy pitää niin kauan, että vesi lämpenee ruumiin lämpöön asti, ennen ei saa ottaa jalkoja pois, sydän lepää sen ajan, se ei lyö kovasti kun jalat ovat kylmässä vedessä ja silloin voi ottaa kovan kuumuuden ja on hyvä, jos kauan voi kestää kuumuutta, sillä veri kiertää silloin varmasti suonissa hyvin ja huono veri, kalkkeeraantunut, lähtee myös kiertämään, joka juuri vaikuttaa, että ihminen säilyttää nuoruutensa kauan. Mitään kylmiä juomia ei saa juoda, ainoastaan lämpimiä saunan päälle ja on heti mentävä lämpöseen, ei saa ulkona vilustuttaa itseään saunan jälkeen.

Ruokajärjestelmä vaikuttaa myöskin paljon meidän hyvinvointiimme, sillä luonnon kansat syövät enimmäkseen kasvis- ja hedelmäruokia ja he ovat äärettömän terveitä ihmisiä ja elämänhaluisia samalla ja sopivat hyvin keskenään. Auttavat ja tukevat heikkoja lähimmäisiään.

Miten me suomalaiset elämme. Naiset keittävät aina vaan sitä ikuista lihaa ja me syömme paljon lihaa, joka ei ole kuin petojen ruokaa. Kannamme poskissamme rumat isot finnit, jotka johtuvat enimmäkseen lihan syönnistä, josta saamme liika-aineita vereen ja veri työntää ne ulos. Sitäpaitsi juodaan ala-arvoista huonoa saksalaista spriitä liian paljon, niin naiset kuin miehetkin. Tehdään melkein joka tunti joku murha täällä Suomessa. Järtyvät eri joukkueet sortamaan toisiaan täällä, eikö meillä ole kaikilla tilaa olla enään täällä. Voiko tähän vaikuttaa terve, kauneutta rakastava Suomen nainen mitään? Kun nainen tahtoo olla kaunis, niin ympäristö, jossa

hän kasvaa ja kukoistaa, tulee myös olla kaunis ja kaikesta saastasta vapaa.

Naisen vaatetus vaikuttaa myös paljon naisen terveyteen ja kauneuteen. Nainen on vielä vastuussa lapsistaan, omasta kohdastaan hänen täytyy valita kunnollinen mies ja terve ehdottomasti. Sairaat eivät saa mennä naimisiin eikä rikolliset, sillä niitä taitaa tulla maa täyteen, jollei omasta kohdastaan nainen pidä huolta ja samalla tarkoin tunne elämäntoverinsa tapoja. Onko ne olleet kauneutta rakastavia, ja voidaanko solmia avioliitto niin, että ympäristöömme saadaan terveitä ja kauniita lapsia. Nainen voi itsensä turmella aivan kelvottomaksi, jos hän talvella käyttää ohuita pukimia. Tahtoo olla kaunis, mutta ei huomaa, että kaikki taudit voivat tullakin kylmästä. Ne tulevat näkyviin vasta vuosien kuluessa, sortavat ja uuvuttavat heidät ja silloin saavat he varmasti sairaita lapsia ja nämä lapset jos elävät suuriksi, saavat taas sairaita lapsia, jolloin meidän yhteiskuntamme kokonaan rappeutuu. Näin ollen olisi pääasia, että nainen olisi puettu lämpimillä vaatteilla kylmillä ilmoilla, silloin kun on kerran varaa ostaa niitä. Silloin kauneuskin säilyy, kun veri on terve, mutta nythän on jo reumatismi melkein kaikkien naisten ja loissa, jotka käyttävät silkkiä kylmillä ilmoilla. Nuorten neitosten, joilla on hoikat sääret, on tapa kävellä ja näytellä niitä talvipakkasella silkkiä. Saatuaan ikuisen kolotuksen niihin mennään naimisiin ja oltuaan joku vuosi naimisissa vääntyvät sääret vääriksi ja tulevat paksuiksi. Sitten vielä pitää laittaa lyhyt hame päälle, ja ukko saa sitten katsella vaan vääriä ja kipeitä sääriä, jotka ovat turhamaisuuden takia

saatettu sairaiksi. Mainitsen erään tositapauksen, kuinka kävi eräälle neitoselle kerran talvella, kun hän oli nuori ja kaunis. Hänellä oli hoikat, kauniit sääret ja oli kovalla pakkasella silkkisukat jalassa katsomassa hiihtokilpailuja ja tietysti näyttämässä sääriään. Veri oli jo niin heikkoa tahi kylmettynyt, ettei hän huomannutkaan, siinä innossaan kun seurasi kilpailujen kulkua, että molemmat jalat jäättyivät. Ne jäättyivät niin pahasti, että lääkärin täytyi leikata ne poikki niin nuorella iällä. Ja tämänlaatuisia tapauksia on voinut sattua muitakin. Miksi hän ei voinut laittaa lämpöisempiä sukkia jalkaansa, silloin hänellä olisi jalat vielä jälellä ja nuoruuden hymy poskilla.

Tanssit ovat vaarallisia. Ihminen voi kyllä tanssia ja iloita, ilohan se on ja vapaa, puhdas elämä, joka ihmisen nuorena pitää. Ei tanssi ole rikos, mutta täytyy olla varovainen, ettei mene ulos kylmään, kun on hikinen ruumis. Silloin voi saada keuhkotaudin tai kuumeen. Moni on kyllä mennyt hautaan sen tanssimatkan jälkeen, kun on itsensä kovin hieken tanssinut ja mennyt märkänä ulos tai kotimatalle.

Tämän pikku vihkosen tekijä lopettaa sillä toivomuksella, että tästä olisi jotain hyötyä sille, joka lukee tämän vihkosen läpi sillä mielellä, että saa jotain kohtia opiksi itselleen elämän taivalta varten.

Ken himojen polkuja hoipertaa,
sen henki jo nuorena hukkuu yöhön.
Ken Luojansa kuvaa kirkastaa,
se kerran on nouseva suurehen työhön.

